# Nucleus Pemulihan

**Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), inti pemulihan berfokus pada pendekatan holistik untuk membantu individu dalam mengatasi ketergantungan dan mencapai kehidupan yang sehat dan produktif. Meskipun status hukum cannabis dan opioid berbeda secara signifikan di berbagai wilayah, prinsip-prinsip inti pemulihan tetap relevan dan dapat diterapkan secara universal.**

**Dalam situasi kritis atau darurat, ganti nomor-nomor darurat dengan: "Into The Light": 119 ext 8**

---

**PENYIMAKAN LAMAH**

**· Lingkaran Pemulihan 12 Bulan**

*Sumber Daya Pengurangan Kerusakan - Bukan Nasihat Medis · Krisis: 119 ext 8*

**Kode Inti Anda: _____ ☐ Diperkirakan ☐ Konfirmat**

**Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.**
**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**

Profil Anda: _____ Tanggal Mulai: _____

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

*Menggunakan pelacak ini bukan tentang kesempurnaan. Ini tentang sinyal — tentang melihat arah sistem Anda bergerak, bahkan jika itu bergerak lambat. Satu titik data memberi tahu Anda di mana Anda berada. Seminggu data poin memberi tahu Anda ke arah mana Anda menuju. Arah lebih penting daripada hari tunggal.*

## Cara Menghitung Skor

## Terjemahan:

| **Pengukuran**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | **1 =**<br>**"Into The Light: 119 ext 8" (ganti nomor darurat/krisis dengan nomor yang disediakan)**<br><br>**Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8".** | **Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | **10 =**<br><br>**Terjemahan:**<br><br>**10 =** |
|---|---|---|---|
| Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Titik terendah<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: | Mengelola<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: | Kuat, stabil<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Tidak bisa bangun. | Melintasi Hal Ini<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Siap dan lengkap<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| Kualitas Tidur<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Terburuk, tak ada istirahat | Beberapa istirahat | Dalam, menenangkan dan memulihkan |
| Ketakutan (semakin rendah semakin baik)<br><br>**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko YAKITA Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Terlalu Banyak<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, ganti nomor darurat/krisis dengan: "Into The Light: 119 ext 8") | Tersedia tetapi dapat dikelola | jarang muncul |
| Intensitas Hasrat | Konsisten, | Peringatan Penting | Minimal atau tidak |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (semakin rendah semakin baik) | mengonsumsi | Perhatikan:<br><br>Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ekstensi 8<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), perhatikan bahwa status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. | ada<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| Jelasnya pikiran | Kabut total | Beberapa fungsi<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Tajam, jelas<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) |

## Bulan 1 - Dasar Biologis

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehat | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)** | **kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | **an BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | **Konteks BPOM/Kemenkes kesehatan. Konteks YAKITA (Indonesia Harm Reduction). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8** | **konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | **Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (penurunan dampak Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.** |
| **Minggu 1**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA)**<br><br>**Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light:** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **119 ext 8".**<br><br>**Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda di berbagai tempat.** | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | |
| **Minggu 2**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cahaya: 119 ext 8** | | | | | | | |
| **Minggu 3**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 4**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kem** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **enkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan 1: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan 1 selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 1 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## Bulan 2 - Dasar Biologis

## (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks BPOM/Kemenkes kesehatan. Konteks YAKITA (Indonesia Harm Reduction). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8 | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 5<br><br>(Dalam konteks keseh** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **atan BPOM /Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 6**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM /Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status huku** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **m cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| **Minggu 7**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cahaya: 119 ext 8** | | | | | | | |
| **Minggu 8 (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan 2: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan 2 telah selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 2 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## Bulan 3 - Dasar Biologis

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 9**<br><br>**(Dalam konteks** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 10**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| **Minggu 11**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cahaya: 119 ext 8)** | | | | | | | |
| **Minggu 12<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan 3: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan 3 telah selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 3 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## BULAN 4 - Penurunan Dosis + Dukungan Neurokimia

## (Catatan: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8)

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ekstensi 8<br><br>Output hanya teks terjemahan tanpa pendahuluan. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 13<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 14**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | | 119 ext 8 | 119 ext 8 | | 119 ext 8 | 119 ext 8 | |
| **Minggu 15**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 16**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Patuhi Suplemen Bulan Ke-4: Methylfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan keempat telah selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 4 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## Bulan 5 - Penurunan Dosis + Dukungan Neurokimia

## (Catatan: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8)

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perhatikan bahwa status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 17<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 18**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | | 119 ext 8 | |
| **Minggu 19 (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)** **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 20**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan ke-5: Methylfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ L-Tyrosine (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan ke-5 telah selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 5 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## Bulan 6 - Penurunan Dosis + Dukungan Neurokimia

## (Catatan: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8)

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 21<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 22<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | 119 ext 8 | |
| **Minggu 23**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 24**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan 6: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan ke-6 telah selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 6 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## BULAN 7 - Redesain Lingkungan

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 25<br><br>(Dalam konteks** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 26**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA)**<br><br>**Penting: Ganti nomor darurat/krisis** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **dengan "Into The Light: 119 ext 8".**<br><br>**Perhatikan bahwa status hukum cannabis/opioid sangat berbeda di berbagai tempat.** | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| **Minggu ke-27**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomo** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **r darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | | | | | | | |
| **Minggu ke-28 (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan ke-7: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan ke-7 selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 7 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## BULAN 8 - Redesain Lingkungan

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu ke-29<br><br>(Dalam konte** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)** | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 30 (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)** | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| **Minggu ke-31<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cahaya: 119 ext 8)** | | | | | | | |
| **Minggu 32**<br><br>**(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| ext 8 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Kepatuhan Suplemen Bulan ke-8: Methylfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ L-Tyrosine (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan ke-8 selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 8 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## Bulan 9 - Redesain Lingkungan

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu ke-33<br><br>(Dalam konte** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ks keseh atan BPOM /Kem enkes dan YAKIT A, perha tikan perbe daan signifi kan dalam statu s huku m canna bis/op ioid. CRITI CAL: Ganti nomo r darur at/kri sis deng an: Menuj u Cahay a: 119 ext 8)** | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Ming gu ke-34<br><br>(Dala m konte ks keseh atan BPOM /Kem enkes dan YAKIT A, perha tikan perbe daan signifi kan dalam statu** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **s hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)** | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| **Minggu ke-35<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuj** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **u Cahaya: 119 ext 8)** | | | | | | | |
| **Minggu ke-36 (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan Ke-9: Methylfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ L-Tyrosine (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan ke-9 selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 9 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## BULAN 10 - Redesain Lingkungan

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (penurunan dampak Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu ke-37<br><br>(Catatan Lokali** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **sasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu ke-38**<br><br>**(Catatan Lokalisasi: Bahas** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **a Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 39**<br><br>**(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia.** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 40<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKIT** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **A)**<br><br>**Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8".**<br><br>**Perhatikan bahwa status hukum cannabis/opioid sangat berbeda di berbagai tempat.** | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan 10: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan ke-10 telah diselesaikan: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 10 Kemenangan terbesar bulan ini:

_____

## BULAN 11 - Redesain Lingkungan

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 41**<br><br>**(Dalam konteks** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 42<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| **Minggu 43**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cahaya: 119 ext 8)** | | | | | | | |
| **Minggu 44**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA)**<br><br>**Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8".**<br><br>**Perludiingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda di berbagai negara.** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan 11: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan 11 telah diselesaikan: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 11

Kemenangan terbesar bulan ini: _____

## BULAN 12 - Redesain Lingkungan

## (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

## KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Minggu | Suasana hati<br><br>Terjemahan: | Energi<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Tidur<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Kecemasan<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Rasa Ingin Mengkonsumsi<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8") | Jelas<br><br>Terjemahan:<br><br>Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan<br><br>Terjemahan:<br><br>Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8<br><br>Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minggu 45<br><br>(Dalam konteks** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| **Minggu 46**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA)**<br><br>**Penting: Ganti nomor darurat/krisis** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/kri | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **dengan "Into The Light: 119 ext 8".**<br><br>**Perhatikan bahwa status hukum cannabis/opioid sangat berbeda di berbagai tempat.** | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | sis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| **Minggu 47**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | | | | | | | |
| **Minggu 48**<br><br>**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)**<br><br>**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |

Kepatuhan Suplemen Bulan 12: Metilfolat ☐ Vitamin B12 ☐ Magnesium ☐ Theanine ☐ Tirosin (Pejuang) ☐ Lainnya _____

Sesi latihan bulan ke-12 telah selesai: _____ Rata-rata tidur: _____ jam Apakah ada penyakit atau stresor signifikan: _____

Bulan 12
Kemenangan terbesar bulan ini: _____

# Ringkasan Akhir Tahun

## Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

| Pengukuran<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8 | Bulan 1<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Bulan 6<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8) | Bulan 12<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8.) | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati Rata-rata<br><br>(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak (YAKITA) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| Energi Rata-rata | Catatan | Catatan | Catatan | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8.) | Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak (YAKITA) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| Tidur Rata-rata<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| Anxiety Rata-rata<br><br>(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8.) | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| Rasa Ingin Konsumsi Rata-rata<br><br>(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| Klaritas Rata-rata<br><br>Terjemahan: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Menuju Cahaya: 119 ext 8 | |
| Homocistein (laboratorium)<br><br>**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Tujuan: <10 µmol/L<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 |
| Vitamin B12 (jika diuji di laboratorium)<br><br>Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.<br><br>KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 | Tingkat target: >400 pg/mL<br><br>(Catatan: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8) |

Apa yang berubah paling signifikan tahun ini:

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8)

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Apakah suplemen apa saja yang masih Anda konsumsi dan alasan Anda tetap mengonsumsinya:

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Bagaimana kita ingin Tahun 2 nanti terlihat?

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia untuk Reduksi Harm), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

## KARTU DOMPET POTONGAN — Cetak dan bawa bersama Anda

## **Petunjuk:**

## Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami krisis atau memerlukan bantuan segera, hubungi *Into The Light*: 119 ext 8.

## Ingatlah bahwa informasi ini ditujukan untuk konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia Harm Reduction), serta mempertimbangkan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid di berbagai wilayah.

*Kode kernel Anda mengkodekan profil neurogenomik Anda. Tunjukkan kartu ini kepada setiap penyedia resep baru, apoteker, atau penyedia layanan darurat. Hanya membutuhkan waktu 30 detik untuk ditunjukkan - dan dapat mencegah resep berbahaya.*

### NUCLEUS PULIHAN

**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)**

**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**

**KARTU AMAN PHARMAKOGENETIK**

****Informasi Penting:****
**- Jika Anda mengalami reaksi alergi atau efek samping yang serius, hubungi layanan darurat: Into The Light: 119 ext 8.**
**- Konsultasikan dengan profesional kesehatan untuk informasi lebih lanjut tentang interaksi obat dan keamanan.**
**- Pemahaman genetik individu dapat membantu memprediksi respons terhadap pengobatan.**

****Faktor Risiko:****
**- Riwayat keluarga penyakit atau reaksi tertentu terhadap obat.**
**- Variasi genetik yang mempengaruhi metabolisme obat.**

****Langkah-langkah Pencegahan:****
**- Tes farmakogenetik dapat membantu mengidentifikasi variasi genetik yang relevan.**
**- Dokter Anda dapat menyesuaikan dosis atau memilih obat alternatif berdasarkan hasil tes.**

****Manfaat:****
**- Pengurangan efek samping dan reaksi alergi.**
**- Peningkatan efektivitas pengobatan.**
**- Perawatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.**

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia.

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Ind

### NUCLEUS PULIHAN

**(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)**

**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**

**OBAT YANG SEDANG DIBUTUHKAN**

**(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)**

**KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak (YAKITA) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

1. _____ ____ mg

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
2. _____ ____ mg

**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA).

BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Kode Inti: _____

Terjemahan: Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. CRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Profil: _____

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
MTHFR: _____ COMT: _____

**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
CYP2D6: _____

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

**Perhatian: Jangan gunakan nomor darurat atau krisis yang biasa; ganti dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**

**Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.**
*(misalnya kodein, tramadol, asam folat)*

onesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
3. _____ ___ mg

**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
4. _____ ___ mg

**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
5. _____ ___ mg

**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
6. _____ ___ mg

**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

**KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Suplemen saat ini:

**Into The Light:** 119 ext 8 (ganti nomor darurat/krisis dengan nomor yang disediakan)

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

***Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.*

***KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8*

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Kontak Darurat: 119 (ext 8)

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

**Krisis: Into The Light: 119 ext 8 · Darurat: 119 ext 8**

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

*github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel*

*(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)*

*KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8*

---



*(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan kerugian Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)*

*KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8*